

2018年2月12日(月) 徳島新聞「読者の手紙」

「いきいき百歳体操」継続を

(阿南市、川田八重子・71歳・主婦)

阿南市は「いきいき百歳 分だけ良かったらいいので体操」が盛んで、サロンもはなく、周りのみんなが仲含めて70チーム余りが取り良く楽しい方がより幸せで組んでいます。私たちの地 充実感が得られます。

域も始めて7カ月が経過しました。週に1度、60〜80歳代15人前後で、そのうち4割が男性、和気あいあいに参加しています。

先日は体操の後に新年会

をしました。温かい飲み物とお菓子をいただきながら、おしゃべりやゲームをしてワイワイ楽しいひとときを過ごしました。この体操をすれば一石何鳥にもなると思います。

①まず健康でいられるし 続けるのと体力向上に②近所の皆さんと仲良く緩やかにつながり楽しい③病氣予防で医療費の抑制にもなり社会貢献④元気でいられたら子や孫に迷惑を掛けずに家族が喜ぶ―などです。

ますます超高齢化社会へと向かっていきますが、私たち高齢者自身が常に健康を意識して努力することが大切だと思います。人間社会は人と人との絆で支え合って成り立っています。自

徳島新聞ホームページ <http://www.topics.or.jp/> の「読者の手紙」投稿欄から▶他紙との二重投稿、採用可否や掲載の問い合わせはご遠慮ください。趣旨を変えず添削することがあります。採用分には図書カードを贈ります。

投稿のきまり

500字程度。住所・氏名・性別・年齢・職業・電話番号を明記。実名の投稿を採用します。匿名は原則不可(理由・内容によっては採用も)▶宛先は〒770-8572 徳島新聞社「読者の手紙」係。ファクスは(0120)550380。Eメールは